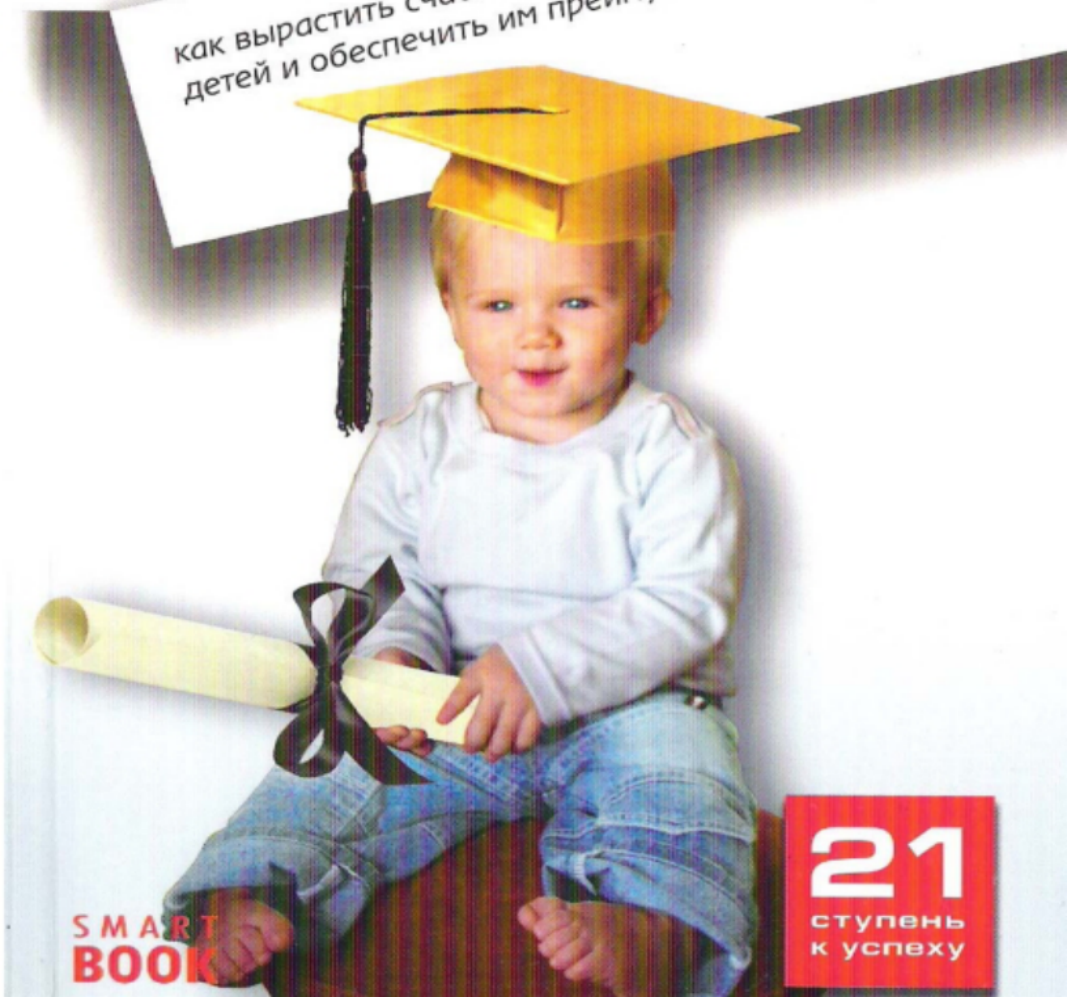
Брайан Трейси

Воспитай супердетей

как вырастить счастливых, здоровых, уверенных детей и обеспечить им преимущество в жизни



SMART BOOK

21 ступень к успеху

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Известный американский преподаватель и социолог Б. Трейси предлагает комплекс простых и эффективных педагогических приемов, которые помогут вам воспитать счастливых и здоровых детей. Методы Трейси основаны, в том числе, на собственном успешном опыте. Книга рассчитана на читателей, которые уже имеют детей или только собираются стать родителями.

- Брайан Трейси
- Введение
- Глава 1
- Глава 2
- Глава 3
- Глава 4
- Глава 5
- Глава 6
- Глава 7
- Глава 8
- Заключение
- Об авторе

Брайан Трейси
Воспитай супердетей: как вырастить счастливых, здоровых, уверенных детей и обеспечить им преимущество в жизни

Трейси, Брайан.

Т66 Воспитай супердетей: как вырастить счастливых, В здоровых, уверенных детей и обеспечить им преимущество в жизни / Брайан Трейси; [пер. с англ. А. Филиной]. — 2-е изд., стер. — М.: СмартБук, 2008. — 63 с. — (21 ступень к успеху).

ISBN 978-5-9791-0070-8.

Известный американский преподаватель и социолог Б. Трейси предлагает комплекс простых и эффективных педагогических приемов, которые помогут вам воспитать счастливых и здоровых детей. Методы Трейси основаны, в том числе, на собственном успешном опыте. Книга рассчитана на читателей, которые уже имеют детей или только собираются стать родителями.

Введение

Если вы читаете эту книгу, значит, у вас уже есть или в скором времени появятся дети. Появление ребенка — одно из важнейших событий в вашей жизни, а воспитание достойного человека — одно из наивысших достижений. Спустя годы вы можете пожалеть только об одном — о том, что недостаточно много времени проводили со своими детьми.

Я сам отец четырех детей. Воспитывая их, я столкнулся со многими распространенными проблемами. И теперь, спустя годы, я могу поделиться с вами своим опытом.

Я хотел бы начать с рассказа о своем собственном детстве. Не могу назвать его счастливым, потому что мои родители допустили массу ошибок.

Я был проблемным подростком. В 15-летнем возрасте меня выгнали из школы и даже исключили из бойскаутов. Я был самым непопулярным ребенком в классе и абсолютно нелюдимым. В итоге моя мать записалась на прием к детскому психологу. После того как она ему рассказала о своих методах воспитания, выяснилось, что они были совершенно неправильны. Доктор прямо сказал ей, что если Брайан «выживет», если из него получится что-то путное, то только *вопреки,* а не *благодаря* родителям.

Тем не менее, мнение специалиста не изменило отношения моей матери ко мне, и она до сих пор считает, что была абсолютно во всем права. А все, что бы я ни делал тогда, она заведомо воспринимала как ошибку.

Сейчас я могу сказать одно: все, что я делал тогда — грубил, дерзил, сердился, старался обидеть, порой могло даже показаться, что я хочу сжить своих родителей со свету, я делал в отместку, стараясь уравнять наши позиции. Меня спасло только то, что я познакомился с людьми более старшего возраста. Это были простые рабочие, механики. Они стали мне настоящими друзьями, помогли мне и научили работать. Благодаря их доброму, уважительному отношению моя жизнь переменилась. Вы не поверите, как одно доброе слово, сказанное вовремя, может изменить все.

Мой друг Уэйн Дайверс однажды сказал: «Никогда не поздно иметь счастливое детство». *Я* считаю, что это очень интересное наблюдение. Даже если у вас было ужасное детство, вы можете его переосмыслить и понять, что и в нем было много положительных моментов. И тогда вы скажете себе: «Как хорошо, что мои родители были настолько ко мне несправедливы. Только

благодаря им я стал тем, кем являюсь сейчас. Именно они сформировали мой характер». Таким образом, я в свое время переосмыслил детство, и это помогло мне примириться с родителями. Теперь я их люблю и уважаю. *Я* благодарю их от всей души за то, что они сделали меня таким.

Больше всего я им благодарен за то, что они научили меня правильно воспитывать детей. Вначале я попробовал их методы воспитания, но затем отказался от них. В итоге я воспитывал своих детей, используя методы, абсолютно противоположные методам моих родителей. И что самое удивительное, это пошло только на пользу моим детям.

Глава 1
Цели воспитания

Все родители, стремящиеся воспитать своих детей и дать им все самое лучшее, должны поставить перед собой определенные цели и затем постепенно их достигать. Я предлагаю вам рассмотреть эти цели подробнее.

Первая цель — стать хорошими родителями.

Хорошо это или плохо, но родителями не рождаются, ими становятся. Вопрос, который интересует многих: как стать хорошими родителями. Ответ простой: точно так же, как вы в свое время учились кататься на велосипеде. Вы должны действовать пошагово и с каждым новым шагом развивать в себе все новые способности и навыки.

Например, когда мы с женой решили завести ребенка, мы пошли в магазин и купили массу книг и кассет, содержащих наиболее, как нам тогда казалось, ценные советы по воспитанию детей. Мы также посещали огромное количество курсов и в итоге узнали столько новой для нас информации, что это просто поразило нас обоих.

У тех родителей, которые не хотят ничему учиться и думают, что им кто-либо поможет, обычно возникает масса проблем.

Основная задача хороших родителей состоит в том, чтобы суметь предотвратить большинство проблем.

Приведу пример. Когда у нас появился первый ребенок, он постоянно плакал по ночам. Первое время я думал, что успокоить его — вопрос жизни и смерти. Я брал его на руки и качал до тех пор, пока он не засыпал. Но только мне стоило лечь в постель, он снова начинал плакать. Я подскакивал и опять пытался его успокоить. И так до бесконечности. Ситуация изменилась только тогда, когда я посоветовался с более опытными родителями. Они мне объяснили, что ребенку просто надо дать выплакаться. Выяснилось, что таким образом дети снимают напряжение. Я имею в виду не то, что дети должны плакать часами, просто им надо дать выпустить эмоции, а это единственный доступный для них способ.

Вторая цель — вырастить счастливых и здоровых детей. Я думаю, все родители со мной согласятся, что в этой жизни нет ничего прекрасней детского смеха. Только здоровые и счастливые дети могут смеяться. Поэтому вы должны сделать все возможное, чтобы ваш ребенок был всегда одет, сыт и здоров.

Третья цель — вырастить уверенных в себе детей.

Привить своим детям высокую самооценку и научить их любить самих себя — это самый большой подарок, который вы можете им сделать. И тогда неважно, сколько у вас денег, в какую вы их отдадите школу, в каком доме вы живете, куда вы ездите отдыхать — ваши дети все равно вырастут уверенными в себе людьми. Они будут упорно добиваться намеченных целей, несмотря ни на что.

Четвертая цель — вырастить детей, четко представляющих, чего они хотят.

Нет большего счастья для родителей, чем знать, что у его ребенка все получается. Если ваш ребенок чего-то достиг, значит, вы прожили жизнь не зря.

А для этого вы должны дать понять вашему ребенку уже в раннем возрасте, что хотите, чтобы у него все получилось, что вы будете гордиться его достижениями. Самый простой способ показать ему это — всегда присутствовать на школьных мероприятиях. Я, например, брошу все и полечу ночным рейсом, чтобы присутствовать на школьном спектакле, даже если у моего ребенка небольшая роль. Дети чувствуют себя уверенней, если в зале сидят родители, улыбаются им и подбадривают. Вы можете этого даже и не заметить, потому что дети часто делают вид, что не замечают вас и продолжают общаться со сверстниками, но в глубине души они очень рады, что вы оторвались от важных дел и уделили им внимание. Для них важнее всего на свете чувствовать себя нужными.

Хочу привести вам замечательный пример про маленького мальчика. Он был в составе школьной футбольной команды, но всегда играл посредственно и поэтому чаще сидел на скамейке запасных. В важных играх он не принимал участия, и на него никто не обращал внимания. Но вот однажды он подошел к тренеру перед решающим матчем и настоял на том, чтобы его включили в команду. Мальчик хотел играть именно в тот день. После долгих уговоров тренер согласился выпустить его на поле. И вот что удивительно, он замечательно отыграл и стал самым результативным игроком за тот матч. После игры выяснилось, что недавно умер его отец, которой был слепым. Мальчик был уверен, что после смерти отец вознесся на небеса и наблюдал за ним, поэтому он старался как никогда.

Отсюда вывод: дети должны быть уверены в том, что вы следите за их достижениями. Это для них очень важно. Зная, что вы за ними наблюдаете, они будут стараться оправдать ваши ожидания.

Пятая цель — воспитание общительных детей.

Вы должны убедиться в том, что ваши дети популярны среди

своих сверстников. Это очень важно, особенно в том возрасте, когда они начинают нравиться противоположному полу.

Самое интересное заключается в следующем: для того чтобы нравиться ровесникам, ваш ребенок не должен быть самым красивым. Детей привлекает друг в друге не внешняя привлекательность, а внутренние качества. Вспомните свое детство: самыми популярными были обычные с виду дети, но все хотели с ними поиграть, пообщаться, пригласить домой.

Запомните: чем больше ваш ребенок любит и уважает самого себя, тем лучше он относится к другим и тем лучше их мнение о нем. Отсюда вывод: дайте почувствовать ребенку всю силу своей любви. Он должен быть уверенным в том, что имеет для вас первостепенное значение.

Что касается меня, то я никогда не был популярным в школе. Напротив, я был самым непопулярным ребенком в районе. Более того, надо мной смеялись, потому что я рос в бедной семье. Такой же была и моя жена. Поэтому когда мы выросли, то сделали все зависящее от нас, чтобы наши дети были лучшими, чтобы они были популярны и к ним тянулись другие. Иногда бывает, что к каждому из наших детей приходят по три-четыре друга одновременно, и бывает, что они остаются на ночь. Поэтому утром в субботу и в воскресенье наш дом полон детей. Другие родители нам даже немного завидуют.

Как мы этого добились? Все очень просто. Мы относимся к ним с уважением и ведем себя с ними как со взрослыми людьми.

Популярность также имеет большое значение в отношении между полами. Девочки пытаются строить отношения с мальчиками. Затем они растут и уже, будучи взрослыми женщинами, строят отношения с мужчинами по тому же шаблону. Во многом это продолжение отношений между девочками и их отцами. Согласно данным многих исследований, для девочки самое важное — знать, что отец ее любит и желает ей счастья. Он может быть немногословным или разговорчивым, сдержанным или ласковым, это не так важно. Главное внушить своей дочери, что он ее любит и от всего сердца желает ей добра. Став взрослой, она будет стремиться к взаимоотношениям, построенным на доверии и любви.

В свою очередь для сыновей чрезвычайно важны отношения с матерью. Наблюдая, как отец относится к матери, мальчики получают первое представление об отношениях между полами. Поэтому вы можете показать на своем примере сыну, как следует относиться к женщине.

В детстве ребенок внимательно наблюдает за взаимоотношениями своих родителей. И у него формируется

своеобразный шаблон отношений между мужчинами и женщинами. Именно поэтому вы должны относиться друг к другу тепло и уважительно. Став взрослым, ваш ребенок будет строить все свои взаимоотношения с противоположным полом исходя из того, что он увидел в детстве. И он никогда не отойдет от этой модели, так что от вас всецело зависит, будет ли ваш ребенок счастлив в семейной жизни.

Шестая цель — привить детям здоровые привычки.

Все наши действия на 95% определены нашими привычками. Мы их обретаем по мере того, как становимся старше и многие из них заимствуем у других, в основном у тех, на кого хотим быть похожими.

Мне часто задают вопрос, сколько времени требуется, чтобы научить ребенка этикету и хорошим манерам. Многие родители ради этого в течение долгого времени буквально борются со своими детьми. С самого раннего детства мы их учим правильно держать нож и вилку за столом, не говорить с набитым ртом, класть салфетку на колени и так далее. Но они растут и продолжают все делать по-своему. И вы думаете: «Боже мой, похоже, я ничему не смогу его научить».

Не расстраивайтесь. Просто продолжайте повторять правила этикета вновь и вновь.

Пройдет какое-то время и ваш ребенок начнет прислушиваться к вашим советам. Обычно это происходит, когда ему лет 15. Именно столько времени я учил хорошим манерам своих детей.

Дети всегда сражаются с родителями, говорят, что это абсолютно неважно, спорят. Тем не менее, когда их приглашают в гости, и вы не можете за ними наблюдать, они ведут себя так, как вам бы хотелось. Вам просто следует проявить немного терпения, постепенно они сами поймут, насколько важны хорошие манеры.

Одна из очень хороших, я бы даже сказал, полезных привычек — это умеренность в еде и употребление по возможности здоровой пищи.

Все мы помним, что когда мы были маленькими, нас учили доедать все и не оставлять еду на тарелке. Став взрослыми, мы тому же учим наших детей. Но это не совсем правильно. Дело в том, что если вас учили съедать все до последней крошки, вы чувствуете себя виноватым, оставив что-то в тарелке. А иногда перед вами стоит слишком много еды, и сами вы заставляете ваших детей есть слишком много. Переедание не принесет пользы ни вам, ни вашим детям. Поэтому вы должны приучить своих детей есть ровно столько, сколько необходимо для утоления голода.

И я, и моя жена росли в бедных семьях, у нас дома никогда не было всего в избытке. Поэтому сейчас, когда приходим в ресторан, мы заказываем больше, чем можем съесть. И мы радуемся, что можем себе позволить оставлять еду в тарелке, съедая ровно столько, сколько захотим.

Поймите, вы вовсе не обязаны доедать все, что есть у вас в тарелке, если вы этого не хотите. Не стоит экономить во вред своему здоровью.

И, наконец, седьмая цель — воспитать своих детей так, чтобы они выросли сильными и зрелыми личностями.

Если ВЫ хотите, чтобы ваш ребенок достиг чего-то в жизни, а этого хотят все родители, вы должны привить им лидерские качества. Они должны вырасти уверенными людьми, которые знают, чего хотят, и знают, как этого добиться.

Глава 2
Работа и семья

Сегодня гораздо тяжелее воспитывать детей, чем это было раньше. Удивительно, насколько наша жизнь стала быстрей и динамичней. Раньше родители играли более важную роль в жизни своих детей.

Как это ни странно, результаты исследований доказали, что на самом деле поведение родителей по отношению к детям не оказывает особого влияния на их будущее. Это достаточно противоречивая мысль, но, тем не менее, не лишенная здравого смысла. Все дело в том, что влияние на ваших детей учителей и одноклассников гораздо сильнее, чем ваше, когда они вне дома.

Существует также еще одна проблема. Родители слишком много времени проводят на работе, они просто не в состоянии уделить ребенку столько времени, сколько ему нужно.

Тем не менее существует выход. Вы не должны проводить с вашим ребенком 24 часа в сутки, просто станьте для него самым важным человеком на свете, тем, кто его по настоящему любит, ценит и поддержит в любой ситуации.

Для детей в этой жизни самое важное, чтобы их любили. Так же, как цветы тянутся к солнцу, наши дети тянутся к тем, кто в них нуждается и их любит. Поэтому, если вы заслужите их уважение и доверие и на деле докажете свою любовь, они никогда не сделают ничего, что могло бы вас огорчить или расстроить. Мнение сверстников отойдет на задний план, и, принимая какое-либо важное решение, они будут в первую очередь руководствоваться вашими советами. Поэтому исключительно важно распланировать свой день таким образом, чтобы вам хватало времени и на работу, и на семью. Позвольте дать вам один совет. Выполняйте сначала все дела, связанные с этими двумя сферами вашей жизни, а потом уже занимайтесь остальным.

Если у вас еще нет детей, не слушайте тех, кто говорит, что они абсолютно не повлияют на ваш образ жизни. Это неверно. Ваша жизнь станет совершенно другой. То, что сейчас для вас на первом месте, отойдет на задний план, вы откроете для себя новые ценности. Дети — это то, что всегда останется с вами. А на ближайшие 20 лет, пока они не подрастут, дети станут самой главной и важной заботой в вашей жизни.

Самое тяжелое, особенно в первое время, отказаться от многих занятий, которые занимали важное место в вашей жизни.

Но постепенно вы откажетесь от всего, что отнимает у вас лишнее время. Это абсолютно естественно.

Вы можете вести активный образ жизни, будучи замужем или женатым. Вы можете работать, развлекаться, путешествовать, проводить много времени в компании друзей и так далее. Но всему этому придет конец, когда у вас родится ребенок. Ваши приоритеты изменятся. Работа, друзья, увлечения — все отойдет на задний план. И это абсолютно нормально.

Запомните: самое важное, что у вас есть, — это семья и дом. Поэтому вы должны проводить как можно больше времени со своими близкими.

Если вы наиболее продуктивно используете время, проведенное на работе, значит, вы добьетесь лучших результатов в карьерном росте. Но это правило не работает дома. Вы должны не только наиболее продуктивно использовать ваше свободное время, его у вас должно быть достаточно много. Вы должны проводить достаточное количество времени с людьми, которых любите и которые любят вас, потому что действительно радостные моменты наступают неожиданно.

Проводите выдавшееся свободное время с пользой. Например, когда вы едете с ребенком в машине, никогда не включайте радио, лучше поговорите с ним. Задавайте ему вопросы, внимательно слушайте, что он вам рассказывает. Ходите с ним в кино, гуляйте. Ездите в отпуск с семьей. Совместно поведенный отпуск имеет большое значение. Причем, вы должны все свое время уделить ребенку: гулять с ним, разговаривать. Задавайте как можно больше вопросов, это ваш шанс узнать ребенка как можно лучше.

Установите полный контакт со своим ребенком.

Глава 3
Забота о благополучии детей

Каких родителей можно назвать хорошими? Это родители, которые заботятся о благополучии своих детей. И они абсолютно ясно дают это понять детям. Ребенок у таких родителей не будет сомневаться в том, насколько сильно его любят, он будет всегда окружен заботой, вниманием и теплом. Обычно такие родители уделяют детям все свое свободное время, они играют с ними, гуляют, читают им сказки, в общем, делают все, чтобы ребенок понял, насколько он важен.

Все это поможет ребенку вырасти уверенным в себе человеком, тем, кого обычно называют личностью. Ребенку необходима особая культурная и информационная среда.

Как известно, потребности людей весьма многогранны. Существует пирамида ценностей А. Маслоу. Она состоит из нескольких уровней, расположенных по значимости, т.е. каждый последующий пласт не достижим без наличия предыдущего.

Первый уровень — это выживание, причем речь идет не просто о физическом выживании, а о моральном и эмоциональном. Любой ребенок нуждается в любви и заботе. Когда он еще совсем маленький, вы можете давать ему это при помощи прикосновений, общения с ним. В этом возрасте вы должны дать ему себя почувствовать максимально значимым и не бойтесь, что ваши чувства могут показаться чрезмерными. Чем старше ребенок, тем он меньше нуждается во внешнем проявлении любви.

Так что уделяйте как можно больше времени маленьким детям. Когда их постоянно носят на руках, ласкают, обнимают, играют с ними, в их сознании откладывается, что их любят, и они вырастают с ощущением собственной важности. Между прочим, когда дети плачут и кричат по ночам, они делают это, чтобы удостовериться в вашей! любви. Вот почему, если ребенок плачет слишком долго, а не просто всхлипывает, вы должны к нему подойти, взять на руки и держать до тех пор, пока он не успокоится. Это убедит его в том, что он в безопасности.

Второй уровень пирамиды — безопасность, причем это и физическая и эмоциональная безопасность. Ваш ребенок должен быть всегда одет, обут и сыт.

Третий уровень — принадлежность. Каждое человеческое существо испытывает потребность быть частью чего-либо, какого-либо общества. Первое, частью чего он может стать, это его семья.

Затем, уже на основе построенных отношений он попытается войти в общество и реализоваться там.

Четвертый уровень потребностей — достоинство и самоуважение. Каждый человек должен чувствовать себя важным и ценным. Все начинается с отношений в семье.

Семья занимает очень важное место в жизни каждого человека, но особенно она важна в детском возрасте. Родители играют решающую роль в становлении человека. Именно поэтому вы должны четко представлять, что важно для вашего ребенка, что приемлемо, а что нет.

Вы знаете, что существует совершенно особый «вид» родителей, которые позволяют своим детям делать все, что им вздумается. Я называю их «laisser fair», что с французского дословно переводится, как «позволять делать».

Попустительство — это абсолютно неправильный тип воспитания. Дети, которым с раннего детства объясняют, что можно делать, а что нельзя, намного счастливее и здоровее. Конечно же, наступает определенный момент, когда вы просто обязаны предоставить детям определенную свободу, но не в раннем детстве.

Вы должны определить рамки дозволенного для вашего ребенка. Это просто необходимо, пока он еще маленький, причем он будет постоянно испытывать эти границы на прочность.

Много лет назад я работал на ферме. Там я обычно кормил скот, который доставляли из Техаса. Все животные вели себя одинаково: когда их помещали в загон, вначале все они искали отверстие и когда не находили его, успокаивались. Дети ведут себя точно также: они постоянно ищут отверстие в «заборе», который вы для них установили. Запомните: чем четче вы объясните своим детям, что для них приемлемо, а что нет, что можно делать, а что не следует, тем они будут счастливее.

Но при этом вы должны быть мягкими и понимающими, а не грубыми и критичными. Вы также должны прислушиваться к мнению своих детей.

Например, мои родители никогда не относились ко мне как к сознательному существу. Они вели себя со мной словно с несмышленым котенком. Родители никогда не спрашивали моего мнения и всегда его игнорировали. Они всегда указывали, что мне надо делать. В первый раз они спросили мое мнение только, когда мне исполнилось 14 лет. Я был очень удивлен, польщен и до сих пор вспоминаю об этом, как о самом знаменательном событии того времени.

Поэтому я решил не допускать этой ошибки со своими детьми. Я стал спрашивать их мнение, как только они научились

говорить. Это вовсе не означает, что я ко всему прислушивался. Просто для детей очень важно знать, хотите ли вы знать их мнение, и имеет ли оно для вас какое-либо значение.

Например, если вы собираетесь пойти куда-нибудь, спросите их мнения. Это очень важна Вы спрашиваете, чего они хотят, и прислушиваетесь к этому. При этом вы обсуждаете их мнение, и они приходят к выводу, что в чем-то они могут выиграть, хоть и не всегда. Благодаря этому они вырастут с уверенностью, что их мнение имеет вес.

Мои дети становятся старше, и когда они говорят со взрослыми, ожидают, что к их мнению будут прислушиваться. Они воспитаны, уважительны, но у них есть свое мнение по любому вопросу, и они знают, что с ним следует считаться, потому что так их воспитали.

Глава 4
Поддержка детей

Вы должны во всем поддерживать своих детей.

Поэтому вы всегда должны говорить своему ребенку: «Я знаю, что у тебя это получится. Ты добьешься хороших результатов: напишешь контрольную, выиграешь игру, отлично выступишь в спектакле. У тебя все получится». И так далее. И вне зависимости от результатов, вы похвалите своего ребенка и скажете ему, что он продвинулся вперед.

Например, моя маленькая дочь Кэтрин занимается верховой ездой. Недавно состоялись крупные состязания, в которых она участвовала с новой лошадью. Помимо нее в скачках участвовали 22 девочки, причем все они из более богатых семей, соответственно у них лучше лошади и снаряжение. В первый день соревнований Кэтрин не получила ни одной ленточки, а каждая ленточка означает отличную оценку. Моя дочь очень расстроилась, а я объяснил ей, что это нормально, потому что она только начала заниматься и когда пройдет больше времени, начнет выигрывать. Тогда Кэтрин успокоилась, и на следующий день она выиграла целых две ленточки: за шестое и седьмое места. Конечно, моя дочь не заняла первое место, но я сказал ей, что и этот результат отличный, потому что таким образом она маленькими шагами приближается к намеченной цели, а это самое важное. И тогда Кэтрин очень обрадовалась и испытала чувство гордости за себя.

Это ей замечательный урок на будущее. Теперь она знает, что иногда люди выигрывают, а иногда проигрывают. При этом проигрыш означает, что, приложив усилия, она впоследствии сможет выиграть. А еще Кэтрин знает, что ее родители очень за нее переживают и всегда ждут ее побед, никогда не критикуют и не ругают.

Отсюда вывод: вы должны хвалить своего ребенка, когда он получает хорошие оценки. Если же он приносит плохие оценки, говорите: «Ты знаешь, что можешь добиться лучших результатов. Ты же умный. Возможно, если ты будешь лучше заниматься, то получишь более хорошую оценку». И ваш ребенок поймет, что он может достичь большего, если приложит немного усилий. Не нужно сердиться на ребенка за плохие отметки, не стоит его бить, ругаться, кричать.

Итак, правило первое: никогда не критикуйте ребенка за то, что он не может изменить в жизни. Все, что уже произошло,

изменить невозможно. Не стоит ругать ребенка за то, что он совершил ошибку, наоборот, вы должны поддержать его и попытаться помочь. Между прочим, если вы хорошие родители, то и дети у вас хорошие. Но даже несмотря на это, они иногда попадают в неприятные ситуации. Дело в том, что всем людям свойственно попадать в неприятные ситуации. Вспомните себя в их возрасте. Разве вы не получали плохие оценки, не досаждали соседям?

Самое главное в такой ситуации не ругать ребенка, а просто попытаться ему помочь. Для этого надо узнать, в чем заключается проблема, и самое лучшее, чтобы вы это узнали от своего ребенка.

В моей семье именно так и происходит. И после того, как дети рассказывают мне, что случилось, я спрашиваю, какие уроки они из этого извлекли. Обычно они понимают, что больше не будут так поступать. Вы не должны критиковать или ругать вашего ребенка, потому что если будете это делать, он начнет нервничать, переживать, оправдываться и защищаться, а также злиться, что не может ничего изменить. Таким образом, единственное, что вам следует спросить — что они усвоили благодаря этому случаю?

Заставьте ребенка задуматься о том, как он поступит в следующий раз в той же ситуации. Вы будете приятно удивлены. Ваш ребенок поразит вас своей мудростью и умом. Вы увидите, насколько умнее он стал, как он помогает друзьям оценить ситуацию, оценивает себя и так далее.

Например, мои подрастающие дети приходят ко мне и говорят, что действительно поняли свои ошибки и знают, каким образом их стоит исправлять. Они сами приходят, чтобы рассказать об этом, мне не приходится их больше ни о чем спрашивать. И это прекрасно.

Глава 5
Позитивное отношение без условий

Многие родители применяют на практике то, что называется «позитивным отношением без условий». Это означает, что они любят своих детей, ничего не требуя и не ставя никаких условий.

Когда дети рождаются, они боятся только громких звуков и падения. Затем, на протяжении жизни, они приобретают два других страха.

Во-первых, это боязнь потерпеть неудачу. Родители обычно говорят им: «Не смей этого делать! Прекрати это! Положи это!» Они повышают голос или даже бьют детей. В итоге дети понимают, что это нельзя делать, иначе они расстроят своих родителей, и те снова будут ругаться.

Во-вторых, это страх того, что родители не будут любить ребенка, если он не будет себя вести определенным образом. Очень часто родители совершают подобную ошибку. Она заключается в следующем: для того чтобы манипулировать ребенком, родители часто сдерживают свои чувства. Ребенок же, не видя внешних признаков любви, боится, что своим поведением заставил родителей разлюбить его.

Лично я принял решение по данному вопросу, когда мне было 15—16 лет. Я решил, что буду любить своих детей в любом случае, без каких-либо условий. И мои дети твердо уверенны, что я люблю их на сто процентов. Это вовсе не означает, что мы никогда не спорим и во всем соглашаемся друг с другом. Просто я их люблю, и они об этом знают.

И сейчас, когда они почти взрослые, я их спрашиваю, сомневались ли они когда-либо в моей любви. Ответ только отрицательный.

То, что родители любят своих детей, несмотря ни на что, дает им чувство потрясающей безопасности. Избегайте критики, ссор, злости на ваших детей. Не ругайтесь на них за совершенные ошибки, лучше помогите их исправить. Не заставляйте их чувствовать себя виноватыми, не отвергайте их.

Во многих фильмах и книгах встречаются эпизоды, когда родители отказываются от своих детей. Объясните своему ребенку, что ничто на свете не может вас заставить поступить таким образом. И есть еще один очень полезный совет, который я могу вам дать. Запомните раз и навсегда: никаких физических наказаний.

Когда я рос, меня постоянно били в качестве наказания.

Затем я стал взрослым, и у меня появились свои дети. Когда я растил первых двух, я их шлепал, не больно, слегка дотрагиваясь, например по рукам, когда они тянулись к чему-то опасному. Однажды я их спросил, они к тому времени стали уже достаточно взрослыми, хотели бы они, чтобы я что-либо прекратил делать. И они ответили, что хотят, чтобы я прекратил их шлепать. И я дал им обещание никогда этого больше не делать.

Иногда мои дети стоят в углу, иногда я отправляю их в комнату и так далее, но я никогда их не шлепаю. Я просто объясняю им, почему они не должны это делать.

Глава 6
Основные задачи семьи

Каждая семья должна выполнять определенные задачи. Это просто необходимо.

Основная задача — это создание для каждого ребенка атмосферы любви, уважения и безопасности. Только в такой атмосфере он сможет реализовать свой потенциал.

Вы хотите вырастить сильного, здорового, счастливого ребенка со здоровым чувством юмора? Для этого вам необходимо его окружить любовью и заботой. Самое важное, что вам может сказать ваш ребенок, это то, что он счастлив быть членом вашей семьи. Когда дети растут, они не осознают этого, но потом, начиная сравнивать вашу семью с семьями своих друзей, они понимают, сколько любви получают.

Именно поэтому вы должны быть всегда правдивыми со своими детьми и научить их нести ответственность за свои поступки.

В настоящее время в США проводится исследование, в ходе которого опрашиваются родители разного социального уровня. Им задается один вопрос: «Что бы вы хотели для ваших детей?» Наиболее часто отвечают так: хотели бы, чтобы дети научились ответственности и чтобы они хорошо учились, потому что это будет наиболее важно в их дальнейшей жизни.

Запомните: вы должны научить своего ребенка ответственности.

Чем бы ни занимались мои дети, я говорю им, что они лидеры и должны полностью владеть ситуацией. Таким образом, я возлагаю на них ответственность, и они с радостью выполняют определенные обязанности, причем, *для* каждого ребенка выбираются обязанности в соответствии с его возрастом. *Я* постоянно прошу моих детей что-либо сделать для меня. Я обычно говорю: «Ты это сделаешь. Ты за это отвечаешь, потому что я это поручаю тебе». Это просто поразительно.

Если вы хотите вырастить детей с сильным характером, обладающих лидерскими качествами, уверенных в себе, мудрых и ответственных за свои дела, поручайте им какое-либо дело. Вы должны возлагать на них какие-нибудь обязанности. При этом будьте всегда рядом, чтобы вовремя помочь.

Помимо ответственности также важна правдивость. Вы должны научить своих детей всегда говорить только правду.

Когда моему сыну Майклу было семь лет, он часто говорил

неправду. На мой вопрос, почему он врет, Майкл отвечал, что делает это просто так. Тогда я понял: дети часто намеренно врут просто для того, чтобы попробовать разные виды общения. Это не значит, что они испорченные, злые или плохие. Да, они иногда говорят неправду, чтобы проверить, сработает ли это. Если сработает, они будут продолжать врать и все изощренней с каждым разом,

И я пришел еще к одному выводу: если ваши дети врут, они просто боятся сказать вам правду. Поэтому я усадил своих старших детей — мои младшие были тогда слишком маленькими — и сказал, что с данного момента хочу слышать только правду. Я действительно хотел, чтобы мои дети мне не врали даже в самых неприятных ситуациях. Я пообещал им, что у них в любом случае не будет неприятностей, скажут ли они правд)' или соврут. Поэтому они несколько раз «испытали нас на прочность», но увидев нашу реакцию, перестали. Таким образом мы с женой отучили детей врать.

Я счастлив, что сегодня я могу спросить детей о чем угодно и в ответ услышу только правду.

Помимо этого очень важно с раннего возраста научить ребенка давать слово и отвечать за него.

Вот, что я делал. Например, мы собирались съездить в «Макдоналдс», и дети спрашивали у меня, когда мы поедем. Я отвечал, что сразу, как только я закончу. И тогда они спрашивали, даю ли я слово. Мои дети привыкли, что, когда папа дает слово, он его обязательно сдержит. Если же он не дает слово, значит, он попытается это сделать, но ничего не обещает.

Когда дети выросли, я сам стал их спрашивать, дают ли они слово. Я, например, спрашивал: «А дает ли Кристина слово?» И дочь мне отвечала: «Да, Кристина дает слово, она это сделает». Обычно дети в письменном виде предоставляли мне свои обязательства. Они писали на листке бумаги, что обещают что-либо сделать и подписывались.

А еще я недавно услышал от своих детей, как для них важен разговор за ужином, так что я вам советую собираться на ужин всей семьей как можно чаще. И возьмите себе за правило никогда не включать телевизор за столом. Это очень важно, поверьте. Если телевизор выключен, вас ничто не отвлечет от беседы. Разговор за ужином поможет вам раскрыться и узнать много нового о ваших детях. Многие люди, став взрослыми, с удовольствием вспоминают семейные ужины. Но никогда не обсуждайте работу за столом, потому что дети это очень не любят. Также никогда не критикуйте их, не упрекайте, не сердитесь, не ругайтесь за столом, не выясняйте отношений.

Постарайтесь сделать семейные ужины и обеды самым радостным временем для ваших детей. Общайтесь, обменивайтесь информацией, спрашивайте у детей, что с ними произошло за день. Разговаривая за столом с детьми, вы научите их говорить правду. И они будут гордиться этим, потому что мало кто из их знакомых говорит своим родителям правду. Запомните: если вы воспитаете детей честными и уже в детстве научите их говорить только правду, они останутся такими на всю жизнь и это им создаст хорошую репутацию. Например, моих детей очень уважают за их честность.

Таким образом, честность и умение брать на себя ответственность — два основных качества лидера. Благодаря им они станут выдающимися людьми.

Каждый раз, когда ребенок говорит правду, его самоуважение и чувство собственной ценности растут. Так же растет и его уверенность в себе. Он чувствует в себе большую силу. А умение возлагать на себя обязанности и умение отвечать за их выполнение помогают ему стать лидером. Это очень важно.

Никогда не наказывайте ребенка за то, что он сказал правду или взял на себя ответственность. Это два самых прекрасных подарка, которые я сделал своим детям. Они растут настолько уверенными в себе, правдивыми и позитивными, что не боятся рисковать и быть ответственными за что-либо.

Итак, запомните: если ваш ребенок лжет вам, задумайтесь над тем, почему он боится сказать правду. Ваша задача состоит в том, чтобы дети никогда не испытывали страха перед правдой.

Каким же образом воспитать ответственных дисциплинированных детей, которые умеют владеть собой? Есть только одно средство. Вы должны быть примером для своих детей. Обычно дети наблюдают за своими родителями очень внимательно и берут с них пример, при этом они абсолютно не слушают, что вы им говорите. Дети, как губка, впитывают все хорошее и плохое. Очень часто они копируют поведение своих родителей, они стараются даже также говорить и шутить.

Вот что я обнаружил. Только мать может научить своего ребенка порядку. Наблюдая за мамой, дети перенимают ее видение мира и отношение к нему. Поэтому мать должна контролировать свои поступки, жизнь, семью, работу, быть ответственной. Дети видят мир глазами своей матери. Если она постоянно беспокоится, расстраивается, сердится, злится, полностью погружается в свои мысли, то дети будут расти нервными, напряженными и не будут чувствовать себя в безопасности.

Мать оказывает на ребенка гораздо большее влияние, чем

отец. Тем не менее и его влияние тоже очень важно, потому что дети наблюдают за поведением обоих родителей. И наблюдая за ними, они начинают сознавать, что такое ответственность.

Я, например, тоже кое-чему научился у своего отца. Мой отец никогда не чувствовал себя ни в чем виноватым. И это было ужасно, потому что он постоянно делал ошибки. За 25 лет брака у них с матерью родились четверо детей. И они сделали массу ошибок в нашем воспитании. Благодаря ему, я стал хорошим отцом, потому что еще в детстве решил, что не буду ни в чем на него похожим.

Мы жили бедно, и поэтому я был вынужден начать работать с 10 лет. В детстве у меня никогда не было лишнего цента, потому что у моих родителей не было денег, чтобы дать мне, хотя они унаследовали целых два состояния, но растратили все деньги. Тем не менее, я им за все благодарен.

Самые смелые слова, которые вы можете сказать своему ребенку: «Я сделал ошибку. Я был неправ, никто не бывает совершенным». Если же вы будете сердиться на детей за свои ошибки, они этого долго не выдержат. Это окажет на них самое разрушительное действие. Это все равно, что повесить им на шею камень, который будет постоянно их тянуть вниз. Поэтому, если вы допустили ошибку, имейте смелость извиниться. Попросите прощения и скажите, что не должны были этого делать. Вы не должны злиться на них и ругаться. Если ваш ребенок маленький, сядьте рядом, чтобы вы могли смотреть друг другу в глаза и говорить честно. Просто поговорите с ним и попытайтесь все объяснить, насколько это возможно.

Глава 7
Правильное питание

Если вы хотите, чтобы ваши дети выросли здоровыми, кормите их здоровой пищей.

Все знают, что дети очень любят газированные напитки. А это очень вредно. Поэтому я, например, просто прекратил их покупать. Вместо этого я покупаю много минеральной воды или соков, и мои дети в основном пьют их. Если же они пьют газировку, то она либо диетическая, либо содержит мало сахара.

Помимо этого у меня дома практически нет сладкого, мы не покупаем ни конфеты, ни пироги, ни пирожные. Вы замечали, что если дома есть сладкое, дети его переедают? Поэтому в один прекрасный день, я просто перестал покупать конфеты и шоколад. А то, что дети получают на праздники, мы кому-нибудь отдаем. Я предпочитаю, чтобы на десерт мои дети ели как можно больше фруктов.

Вы, конечно же, не можете ругаться на детей за то, что они питаются неправильно. Но вы как никто другой просто обязаны заменить сладости фруктами и овощами.

Исследования недавно показали, что чем более качественное питание дети получают дома, тем лучше их результаты в школе. Очень важное значение имеет завтрак. Поэтому обязательно убедитесь, что ваш ребенок позавтракал перед школой. Вспомните, этому же учила вас мама. Нужно съедать полноценный завтрак. Он, например, может состоять из сока, каши и пары яиц.

В школе ваш ребенок также должен хорошо питаться. Второй завтрак должен быть питательным. Это могут быть даже бутерброды, но только из натуральных продуктов и не всухомятку.

Не забывайте также собираться всей семьей за обедом и ужином. Старайтесь это делать как можно чаще. Дети увидят на вашем примере, как важно и полезно есть здоровую пищу.

Глава 8
Как добиться хороших результатов в школе

Достаточно просто добиться того, чтобы ваш ребенок хорошо учился. Нужно его заинтересовать. Недавно были проведены исследования, в которых принимали участие около 8000 школ. Исследовались факторы, которые влияют на успеваемость.

Оказалось, что самый важный фактор — это отношение родителей к успехам ребенка в школе. Именно родители воодушевляют детей. Поэтому вы должны как можно больше внимания уделять успеваемости.

Проверяйте, сделано ли домашнее задание. Если ваш ребенок по какой-либо причине не выполняет домашнее задание, сядьте рядом и помогите ему.

А что самое важное, последуйте примеру многих родителей и разработайте систему вознаграждений.

Наши дети каждый день ходят в школу вместо работы. У них, как и у вас, есть проекты, над которыми они работают, есть коллеги, и есть начальники — их учителя. Вы просто обязаны заинтересоваться тем, чем занимается ваш ребенок. Если ваш ребенок вас любит, а вы постоянно обращаете его внимание на важность образования, он со временем начинает тоже это осознавать. Поэтому хвалите ребенка, воодушевляйте его, обращайте внимание на его успехи. Познакомьтесь с его учителями и школьными друзьями. Когда вы начнете проявлять интерес к его школьной жизни, он поймет, насколько она важна.

И не забывайте награждать ребенка за хорошие оценки. Если же он плохо учится, поставьте перед ним цель — увеличить оценки на балл за следующий год.

Помимо всего этого, вы просто обязаны говорить своим детям, что они умные. Например, я всегда говорю своим детям, что они очень умные и творчески одаренные. Если они получают плохую оценку, я говорю, что они могут достигнуть лучшего результата. Они начинают в это верить и обещают, что в следующем году оценки будут выше. Дети дают слово. А это значит, что мне не о чем беспокоиться.

Хвалите вашего ребенка, поддерживайте, помогайте, когда он нуждается в вашей помощи, будьте ему опорой во всем.

Заключение

А теперь давайте подведем итоги, кратко повторим все, о чем говорилось выше. Предлагаю вам 21 совет, как воспитать достойного ребенка.

1. Говорите ребенку, как сильно вы его любите. Делайте это как можно чаще.

2. Регулярно хвалите своего ребенка. Даже маленького повода достаточно для похвалы. Таким образом вы привьете ребенку чувство собственного достоинства и вырастите из него уверенного человека.

3. Принимайте вашего ребенка таким, какой он есть и не ставьте никаких условий. Не критикуйте его и не осуждайте, ничем не попрекайте. Улыбайтесь как можно чаще, и он поймет, что вы счастливы его видеть.

4. Дайте своему ребенку почувствовать, что вы им гордитесь. Дети это очень любят.

5. Всегда относитесь к нему как к равному. Говоря с ребенком, «будьте на его уровне», сядьте рядом, чтобы он мог смотреть вам в глаза.

6. Цените все, что делает ваш ребенок и благодарите его за все. Только услышав слова благодарности, он почувствует себя по-настоящему важным. Не бойтесь повторить «спасибо» несколько раз.

7. Не критикуйте ребенка за то, что он не в силах изменить. Если он сделал ошибку в прошлом, обсудите ее, помогите ему сделать правильный вывод и забудьте о ней.

8. Никогда не упрекайте ребенка. Не заставляйте его чувствовать себя виноватым из-за того, что он не удовлетворил в какой-то мере ваши ожидания. Задача ребенка не делать то, что вы захотите, а реализовывать свои потенциал, и вы должны попытаться ему в этом максимально помочь.

9. Внимательно слушайте все, что вам рас сказывает ребенок. Не забывайте спрашивать его мнение по интересующему его вопросу. Это поможет ему почувствовать себя значимым.

10. Восхищайтесь любыми достижениями вашего ребенка — не важно, большие они или маленькие.

11. Хвалите ребенка за любое достижение. Это повысит чувство собственного достоинства, ведь комплименты любят и взрослые, и дети.

12. Все время говорите детям, что вы их любите. Вы никогда не переборщите, говоря о любви своим детям и своей супруге (или супругу).

13. Ожидайте от ребенка только лучшего, верьте в него. Всегда говорите ему: «Я полностью в тебе уверен», «Я думаю, ты справишься».

14. Уделяйте детям максимум внимания. Если ребенок хочет с вами поговорить, отложите все дела и уделите ему столько времени, сколько потребуется. Не отвлекайтесь ни на что, слушайте его так, словно это самый важный человек на свете.

15. Не заставляйте ребенка что-либо делать силой. Обсуждайте любое дело и добивайтесь желания выполнить его. Не используйте власть взрослого. Ругань и угрозы могут только запугать или разозлить ребенка. Вместо этого поговорите с ним на равных и попытайтесь объяснить, насколько важным является выполнение того или иного дела.

16. Говорите с ребенком так, как будто он уже взрослый и зрелый человек, даже если он совсем еще малыш. Будьте всегда открытым и честным. И тогда он возьмет с вас пример и будет стремиться стать таким же.

17. Всегда спрашивайте его мнение по важным для него вопросам. Спросите, что бы он хотел получить на ужин. Поинтересуйтесь, где бы он хотел провести каникулы. Пусть он с детства начнет принимать решения.

18. Рассказывайте ребенку о своей работе, о том, что вы делаете, чем занимаетесь. Советуйтесь с ним. Иногда ребенок может предложить такую оригинальную и свежую идею, до которой вы бы никогда не додумались сами.

19. Дарите ребенку подарки. Если вы не можете его увидеть сегодня, напишите записку или позвоните. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда о нем помните.

20. Не сдерживайте свои эмоции. Дайте ребенку почувствовать, что всегда любите его на все 100%.

21. Демонстрируйте своей жене или мужу любовь и уважение в присутствии ребенка. Он будет строить свои отношения с противоположным полом исходя из того, что увидел в семье.

Если в доме царят мир и согласие, ребенок будет спокойным и уверенным в себе, а когда вырастет, он обязательно станет сильной, гармонично развитой личностью и будет способен сам формировать долгие, счастливые взаимоотношения.

Об авторе

БРАЙАН ТРЕЙСИ - один из самых известных и популярных бизнес-тренеров мира, его книги и семинары помогают быстро улучшить свои результаты во всех сферах жизни.

Когда у вас появляется ребенок, многие дела и проблемы становятся малозначимыми, отходят на второй план, Отныне дети - ваша главная забота и радость в жизни.

Хорошими родителями не рождаются, ими становятся, Сегодня мы знаем все о том, как нужно обращаться с детьми. Вы тоже сможете этому научиться. Любовь, терпение, уважение к личности маленького человека - вот главные составляющие правильного воспитания. Только в такой атмосфере ребенок вырастет здоровым, сильным и уверенным в себе, А ведь это - самая заветная мечта всех родителей!